

Reformer Teaching Tips

～精度を上げるアプローチ、その先を見据えて～

Presented by : Kazumi Morihata

WS の目的

ジョセフ ピラティス氏が作ったオーダーは、身体の仕組みを考えてつくられています。
クライアントのレベルや強み、弱みをティーチャーの皆さんが見極めて、必要なものを選んでください。余計なものは不要です。エクササイズから受け取れる「恩恵」は「目的」に記されています。
クライアント自身が「気付ける」、分かりやすく効果的な指導を目指しましょう！

Contents

- 1、リフォーマーの構造の再確認
- 2、Spring or Carriage
- 3、Image “イクイップメントに密着して、身体の一部として一緒に動く”
- 4、エクササイズの詳細
- 5、まとめ

1、リフォーマーの構造の再確認

○スプリングが付いているところ

オーダーの意味は寝ているところから立位へ。

仰向けからウォールシリーズのやり方で、フットワークシリーズ トゥ、ペルビックリフト

Navel to Spine おへそを背骨に

○フットバーは「板」では無い、ということは、

※トゥやランニング。指をどう使うか考えましょう。母指球は？

○ストラップをもっと使い倒そう

肩関節、股関節は球関節

レッグサークルヴァリエーション

○動く前に、センターラインと肩の位置を正しくセットする

2、Spring or Carriage

「何を動かすのか？」「どこで動かすのか？」安定キューを深める

Rowing series シェイブ ザ ヘッド、ハグ ア ツリー、プリングストラップ

3、Image

『キャリッジとは、馬車の荷台』

キャリッジに“生卵を乗せて”、“ホールケーキを乗せている”イメージで動こう

宿題:他のイメージも考えてみましょう。

4、エクササイズ！ 指導は“忍耐” 向き合うのは過去に作られた『 』です。

正しい動きのシステムを新しく作りましょう。できることを考えて一步一步。

フットワークシリーズ お腹を使う感覚をスプリングで掴む。

ヒール(足関節の角度について)/テンダNSTレッチの可動域

・ヴァリエーション 股関節の動きにチャレンジ(股関節の内外旋が苦手な人へ)

リーチアンドプル どこで動かしている？

レッグサークルプレップ スプリングの方向があつての“サークル”です。

ショートスパインマッサージ スパイン(背骨)で動かします。

スタマックマッサージシリーズ 内臓がえぐられるように動く。腰背部を長く立てる

プリングストラップ 関節の動きは？Boxを保つ。

ショートボックスシリーズ

ラウンド “手のひら分のスペース”について

エクササイズバーで気づきを与える＝脊柱を動かす。ラウンドからツイストまで

ツリーフロントの準備

ツリー 精度、キーコンセプトと向き合う

サイドシットアップストレッチヴァリエーション(スネイクを見据えて)

エレファント 足関節に注目(指を上げることによって、〇〇を潰していませんか?)

サイストレッチ 脛(すね)に注目

ランニング まず立位でやってみて、踵の位置を再確認 →

マットの終わりに爪先立ち

サイドスプリット

6、まとめ

Q&A Quiz

『Reformer Teaching Tips 』 2026,3,1

提出期限 2026,3,9

アーカイヴ視聴者向け Quiz

- ① スプリングが付いている場所は、キャリッジのどの辺でしたか？
1、フットバー側 2、ほぼ中央 3、ヘッドレスト側

- ② アームシリーズ リーチ&プル、ロングボックス プリングストラップ1の関節の動きは？
1、肩関節の内転、外転 2、肩関節の伸展、屈曲 3、肘関節の屈曲、伸展

- ③ ショートボックス ラウンド、ツリーフロントのセットアップ。後ろに手のひら一枚分を開けるのは、何のスペースですか？
1、骨盤(仙骨) 2、骨盤 3、腰椎

- ④ サイドスプリットは、

1、プレート側の脚で動かす 2、キャリッジ側の脚で動かす 3、両脚で動かす

- ⑤ ランニング 踵を下げる位置はどこまででしたか？
1、フットバーの真下まで 2、テンダンストレッチと同じ位置まで

ご参加・ご視聴ありがとうございました。

皆さんの指導のヒントが少しでもありましたら幸いです。

お疲れ様でした。

Peak Pilates Master Instructor : 森畑 一美